LA CUCINA ITALIANA

60 RICETTE PER I BAMBINI IN OMAGGIO CON LA CUCINA ITALIANA

In omaggio con il **numero di ottobre de La Cucina Italiana**, un libretto contenente **60 ricette** dedicate alla corretta alimentazione dei più piccoli. Ingredienti sani, esecuzione semplice e giocosa. Ogni capitolo è introdotto da disegni divertenti e linguaggio alla portata dei più piccoli. Cucinare diventa un gioco e mangiare un piacere.
L'opuscolo è stato realizzato in collaborazione con Alce Nero, il marchio legato a prodotti alimentari biologici.

Sempre a proposito di bambini la nuova rubrica **Educazione Alimentare** di questo numero è dedicata alla merenda. Piccoli all'opera nella preparazione di un coloratissimo tris di pizzette fantasia. "*Istruzioni per l'uso*" riservate ai genitori: dai consigli del dietologo ai suggerimenti per avvicinarli al forno o ai coltelli senza correre rischi.

I frutti del bosco, funghi e marroni, sono gli ingredienti bandiera dell'autunno. Roberto Abrile, nella rubrica **Grandi cuochi, menu semplici**, li interpreta in tre ricette sfiziose.
Nella rubrica **Il Cuoco e il Nutrizionista** Davide Oldani ci svela tutti i segreti delle castagne. Riequilibranti del sistema nervoso, sono un'antifatica naturale grazie alla ricchezza di sali, il potassio in particolare. E qualche trucco: l'utilizzo delle foglie per combattere la bronchite e le infiammazioni.

L'itinerario di ottobre ci porta in Sicilia, in particolare nelle **Madonìe**. Foreste e borghi, tradizioni e prodotti. 10 buone ragioni per visitarle.
Il **Primo Piano** è invece dedicato ai prodotti della tradizione italiana che ritornano sulle nostre tavole grazie alla passione di pochi e piccoli produttori: il burro di malga, il violino di capra, le pere dalla polpa rossa e le susine di Monreale.

Controfiletto, chateaubriand, Porterhouse steak, scamone, entrecote, fiorentina: c'è bistecca e bistecca e per ciascuna una cottura, un contorno. Alla lombata di manzo - genericamente chiamata **bistecca** - e alle diverse interpretazioni, è dedicata la copertina.
Il piatto veneto **sogliola in saor** è la ricetta della cucina regionale di questo mese, mentre ***La scuola di cucina*** presenta tanti **sughi con olio o con burro**. Sei ricette veloci dove sono cura e precisione a fare la differenza.
L'altro tema del mese è la **mela**. Un frutto semplice ma capace di diventare sontuoso: crostate e fagottini, morbide vellutate e aspic fino a lecca lecca e chips croccanti.

Un lungo reportage sulle **Signore del vino**. Imprenditrici di successo legate da obiettivi comuni e da grande amicizia si presentano a Firenze durante Wine Town attraverso l'Associazione che le rappresenta.

Nella rubrica **Cultura e Padelle** ci si interroga sul futuro della cucina spagnola che ha spopolato negli scorsi anni.

Ufficio Stampa Cinquesensi
Sara Vitali cell 335 6347230 – tel. 0583 316509
info@cinquesensi.it